

**Zarządzenie Nr 1/2026
z dnia 3 lutego 2026 r.
Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu
Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
w sprawie wykazu zagadnień na egzamin dyplomowy
kierunku Dietetyka, studia pierwszego stopnia**

Działając na podstawie § 26 pkt. 5 Regulaminu Studiów Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu zarządzam, co następuje:

§ 1

Studentów kierunku dietetyka, studia pierwszego stopnia, którzy rozpoczęli kształcenie w roku akademickim 2025/2026, obowiązują następujące zagadnienia egzaminu dyplomowego:

Przedmioty podstawowe i ogólne

1. Podaj w jakich odcinkach przewodu pokarmowego wchłaniane są węglowodany, białka i tłuszcze. Omów proces trawienia węglowodanów.
2. Opisz lokalizację, budowę oraz funkcję zewnątrzwydzielniczą i wewnątrzwydzielniczą trzustki.
3. Wymień podstawowe wskaźniki hemodynamiczne – podaj ich definicje i wartości referencyjne.
4. Omów fizjologiczny mechanizm regulacji głodu i sytości (nerwowy i hormonalny).
5. Podstawowa przemiana materii – podaj definicję. Wymień czynniki determinujące poziom podstawowej przemiany materii.
6. W jaki sposób zawartość wody wpływa na cechy sensoryczne żywności.
7. Opisz procesy brązowienia enzymatycznego i nieenzymatycznego żywności.
8. Smak i zapach produktów żywnościowych. Opisz zmiany zachodzące w trakcie przechowywania i obróbki kulinarnej.
9. Wymień witaminy i inne związki chemiczne o działaniu antyoksydacyjnym. Opisz, w jaki sposób chronią żywność przed zepsuciem.
10. Wymień i opisz mechanizmy transportu przez błony biologiczne.
11. Fizjologiczne i patofizjologiczne aspekty gospodarki wodno-elektrolitowej u człowieka.
12. Struktura i funkcje białek w organizmie człowieka.

13. Omów mechanizmy energetyczne zachodzące w organizmie człowieka w procesach tlenowych i beztlenowych.
14. Omów rekomendowane schematy postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia.
15. Na czym polega synergizm i antagonizm działania witamin i składników mineralnych? Wymień konkretne przykłady.
16. Wymień i omów style radzenia sobie ze stresem. Wyjaśnij, jak każdy z nich może wpływać na zachowania żywieniowe człowieka.
17. Wymień i omów modele wyborów żywieniowych.
18. Wymień i omów metody identyfikacji mikroorganizmów.
19. Wyjaśnij czym jest posiew mikrobiologiczny i jak go wykonać. Opisz podstawowe wymagania pokarmowe drobnoustrojów (skład podłoża hodowlanego).
20. Mikroorganizmy saprofityczne a patogenne. Podaj definicje, cechy wspólne i różniące te grupy mikroorganizmów.
21. Wymień i scharakteryzuj pasożyty z grupy pierwotniaków, płazińców i nicieni, którymi zarazić się może człowiek drogą pokarmową.

Przedmioty kierunkowe

1. Podaj definicję całkowitej przemiany materii – jakie informacje powinien uzyskać dietetyk, aby oszacować całkowity wydatek energetyczny człowieka. Wymień metody wyznaczania całodobowych wydatków energetycznych.
2. Omów źródła pokarmowe i znaczenie węglowodanów w żywieniu człowieka.
3. Błonnik pokarmowy - czym jest i jaką rolę pełni w żywieniu człowieka.
4. Od czego zależy wartość biologiczna białek? Podaj definicję białka pełnowartościowego.
5. Wyjaśnij od czego zależy wartość odżywcza tłuszczów w żywieniu człowieka.
6. Wymień i omów czynniki kształtujące wartość odżywczą produktu żywnościowego.
7. Podaj definicję indeksu glikemicznego. Wymień czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego produktów spożywczych i potraw.
8. Wymień czynniki wpływające na biodostępność żelaza. Omów żywieniowe sposoby zwiększania przyswajalności Fe w organizmie człowieka.
9. Wyjaśnij, czym są poziomy norm żywienia (EAR, RDA, RI, AI, UL) oraz podaj ich zastosowanie).
10. Podaj zalecenia, według „Norm żywienia dla populacji polskiej”, dotyczące udziału białek, kwasów tłuszczowych, cukrów prostych i błonnika w diecie osób zdrowych.
11. Postępowanie dietetyczne w chorobach zależnych od glutenu.
12. Omów założenia diety bogatoresztkowej. Podaj przykłady jej zastosowania.
13. Omów założenia diety ubogoresztkowej. Podaj przykłady jej zastosowania.
14. Wymień i omów podstawowe zasady układania jadłospisu.

15. Wymień grupy produktów spożywczych i omów znaczenie w żywieniu człowieka jednej z wymienionych grup.
16. Wymień rodzaje diet leczniczych. Podaj krótką charakterystykę trzech wybranych diet leczniczych.
18. Podstawowe założenia i zasady diety redukcyjnej.
19. *Anorexia nervosa* i *Bulimia nervosa* – wskaźniki diagnostyczne i przebieg.
20. Podaj definicję probiotyku, zgodną z *World Health Organization* (WHO) i *Food and Agricultural Organization* (FAO). Wymień przykłady trzech probiotyków.
21. Czynniki wpływające na powstawanie akrylamidu w żywności - omów możliwości jego redukcji i/lub metod ograniczenia jego powstawania w produktach spożywczych.
22. Wymień i omów rodzaje diet wegetariańskich. Przedstaw podstawowe zasady prawidłowego bilansowania diet wegetariańskich.
23. Choroby cywilizacyjne – podaj definicję oraz przykłady trzech takich schorzeń i omów główne czynniki ryzyka ich rozwoju.
24. Podaj aktualną definicję zespołu metabolicznego (kryteria diagnostyczne) oraz zalecenia żywieniowe wspomagające zapobieganie jego progresji.
25. Podaj definicję nowotworu, przedstaw podstawowy podział nowotworów oraz omów najważniejsze czynniki ryzyka rozwoju chorób nowotworowych.
26. Omów postępowanie żywieniowe u chorych onkologicznych z niedożywieniem: cele dietoterapii oraz główne zasady interwencji żywieniowej.
27. Choroby układu krążenia – objawy, diagnostyka, zalecenia żywieniowe.
28. Wymień żywieniowe czynniki wpływające na ryzyko zachorowania na nowotwór oraz składniki żywności o działaniu antykancerogennym (podaj przykład produktów obfitujących w związki antykancerogenne).
29. Zdefiniuj otyłość oraz przedstaw podstawowe metody jej diagnostyki (kryteria rozpoznania i ocena stopnia otyłości).
30. Omów metody leczenia otyłości: postępowanie nefarmakologiczne oraz wskazania i główne formy leczenia farmakologicznego i chirurgicznego.
31. Suplementy diety – definicja. Podział suplementów ze względu na skład i ze względu na przeznaczenie.
32. Omów zagadnienia związane z interakcją leków z żywnością i alkoholem (przykłady).
33. Scharakteryzuj pojęcia owoce klimakteryczne i nieklimakteryczne – podaj przykłady.
34. Omów wady pieczywa pochodzenia mikrobiologicznego.
35. Właściwości technologiczne oraz przemiany makroskładników odżywczych (białek, węglowodanów i tłuszczów) podczas procesów technologicznych.
36. Wykorzystanie procesów fermentacji w technologii żywności.
37. Omów wady i zalety diety wegańskiej.

38. Omów powody wzbogacania żywności wprowadzanej na rynek. Dokonaj podziału tego rodzaju żywności ze względu na jej przeznaczenie.
39. Dodatki do żywności – definicja i przykłady. W jakim celu stosowane są substancje dodatkowe do żywności?
40. Wymień metody oznaczania zawartości wody, białek, tłuszczów i węglowodanów w surowcach i produktach stosowanych w przemyśle spożywczym.
41. Wyjaśnij pojęcie substancji dodatkowej do żywności, podaj cele ich stosowania w przetwórstwie spożywczym oraz omów główne zagrożenia zdrowotne związane z nadmiernym spożyciem tych substancji.
42. Jakie są najczęstsze przyczyny zatruc pokarmowych? Wymień trzy bakterie najczęściej odpowiedzialne za zatrucia pokarmowe i podaj typowe źródła zakażenia dla każdej z nich.
43. Produkty i potrawy charakterystyczne dla poszczególnych regionów kulinarnych Polski (wskaż pięć regionów i co najmniej trzy produkty/potrawy charakterystyczne dla danego regionu).

Przedmioty specjalistyczne – Dietoprofilaktyka i Dietoterapia

1. Dieta stosowana w galaktozemii.
2. Fenylketonuria i zasady leczenia dietetycznego.
3. Diety eliminacyjne w chorobach uwarunkowanych metabolicznie.
4. Wymień preparaty stosowane w alergii na białka mleka krowiego i wskaż różnice między nimi.
5. Omów znaczenie w żywieniu człowieka oligosacharydów prebiotycznych. Podaj przykład naturalnych produktów obfitujących w oligosacharydy.
6. Omów postępowanie dietetyczne w padaczce lekoopornej.
7. Zastosowanie diety ketogennej w leczeniu wybranych chorób neurodegeneracyjnych.
8. Postępowanie żywieniowe u dziecka ze spektrum autyzmu.
9. Postępowanie żywieniowe i dieta u osób z chorobą Alzheimera.
10. Zalecenia żywieniowe i aktywność fizyczna dla pacjentów z chorobą Parkinsona.
11. Postępowanie dietetyczne u pacjentów po przebytej operacji bariatrycznej.
12. Postępowanie dietetyczne w oparzeniach.
13. Prewencja i leczenie żywieniowe w nowotworach jelita grubego.
14. Leczenie dietetyczne w nowotworach górnego odcinka przewodu pokarmowego.
15. Przygotowanie do operacji i wsparcie żywieniowe po operacji chirurgicznej.
16. Dieta śródziemnomorska, DASH i MIND – założenia diet oraz możliwości ich wykorzystania w dietoprofilaktyce i dietoterpii.
17. Omów zalecenia żywieniowe w przewlekłej chorobie nerek.
18. Czym charakteryzuje się dieta wysokobiałkowa, wymień jej rodzaje i zastosowanie.
19. Wymień wady i zalety stosowania głodówek w trakcie redukcji masy ciała.

20. Rodzaje i celowość stosowania diet przemysłowych.
21. Dietetyczna i zdrowotna ocena poszczególnych grup produktów spożywczych w kontekście ich wykorzystania do przygotowania posiłków dietetycznych dla osób chorych na cukrzycę typu I i II.
22. Dobór produktów i technik kulinarnych w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego i miażdżycy.
23. Produkty zalecane i przeciwwskazane w profilaktyce i leczeniu osteoporozy.
24. Planowanie posiłków w profilaktyce i leczeniu dny moczanowej.
25. Wskaż przykłady mierników zdrowia i jakości życia oraz omów ich przydatność w pracy dietetyka.
26. Nieswoiste zapalenia jelit i aspekty leczenia dietetycznego.
27. Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z wyrównaną marskością wątroby.
28. Wyjaśnij i wymień ważne elementy komunikacji niewerbalnej z klientem placówki dietetycznej.
29. Podaj wskazania dotyczące aktywności fizycznej dla młodzieży (5-18 lat)/ osób dorosłych (18-65 lat)/ osób starszych (>65 lat) wg aktualnych wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia.
30. Opisz czym jest *Health-Related Fitness* (sprawność powiązana ze zdrowiem).

Przedmioty specjalistyczne – Dietetyka sportowa

1. Omów najważniejsze zasady szybkiej odbudowy glikogenu mięśniowego u sportowców po długotrwałym i/lub intensywnym wysiłku fizycznym.
2. Omów rodzaj, czas i ilość białek spożywanych po treningu o charakterze siłowym w celu stymulacji syntezy białek mięśniowych.
3. Podaj czynniki zwiększające biodostępność białek w organizmie sportowca.
4. Wymień i omów główne czynniki, które determinują zapotrzebowanie na energię w treningu sportowców.
5. Omów czynniki, od których zależy wybór właściwego typu płynów stosowanych podczas treningu.
6. Wyjaśnij, jak dzieli się napoje sportowe pod względem osmolalności, podaj zakres osmolalności napojów izotonicznych oraz wymień główne czynniki wpływające na osmolalność napojów sportowych.
7. Omów metody monitoringu stanu nawodnienia sportowca.
8. Omów sytuacje, w których suplementacja sportowca preparatami zawierającymi antyoksydanty może być uzasadniona.
9. Omów zalety i ewentualne zagrożenia wynikające ze stosowania diety wysokobiałkowej przez sportowców.
10. Omów rekomendacje dotyczące spożycia tłuszczów dla osób, które trenują wyczynowo. Wymień najlepsze źródła pokarmowe tłuszczów dla sportowców.
11. Omów żywienie okołotreningowe sportowca. Uwzględnij czas spożycia, skład i indeks glikemiczny posiłków.
12. Scharakteryzuj klasyfikację wysiłków fizycznych opierając się na różnych kryteriach podziału.

13. Pułap tlenowy – podaj jego definicję, wymień czynniki, które go determinują, omów metody jego oznaczania oraz jak na jego podstawie można ocenić wydolność fizyczną.
14. Omów fizjologiczny mechanizm zmian zmęczeniowych podczas wysiłków krótkotrwałych o dużej intensywności oraz podczas wysiłków długotrwałych.
15. Scharakteryzuj zmiany ilościowe i jakościowe podstawowych elementów morfotycznych krwi, hemoglobiny, liczby hematokrytowej oraz stężenia mleczanu we krwi pod wpływem wysiłku fizycznego o różnej intensywności.
16. Wymień i opisz rodzaje oraz fazy adaptacji organizmu człowieka do bodźców wysiłkowych.
17. Przedstaw podział głównych metod treningowych.
18. Dokonaj podziału kontroli procesu treningowego/efektów treningowych.
19. Wymień i opisz główne elementy struktury czasowej procesu treningowego.
20. Dziecko jest lub nie jest miniaturą człowieka dorosłego – uzasadnij swój pogląd w odniesieniu do zagadnień treningu sportowego.
21. Wymień i krótko opisz etapy procesu szkolenia sportowego wg koncepcji LTAD (*Long Term Athlete Development*).
22. Omów aktualną listę środków i metod zakazanych w sporcie.
23. Omów konsekwencje nieuzasadnionego względami zdrowotnymi stosowania steroidów anaboliczno-androgennych.
24. Wymień i krótko omów dozwolone środki i metody wspomagania w sporcie.
25. Omów znaczenie naturalnych polifenoli w żywieniu sportowca.
26. Omów kluczowe elementy racjonalnego modelu żywienia w aktywności fizycznej i treningu sportowym.
27. Możliwość zastosowania i wpływ wskazanej przez Egzaminatora diety alternatywnej* na zdolności wysiłkowe sportowców (*dieta ketogeniczna, *intermittent fasting*, dieta wegańska, dieta laktoowogetariańska, dieta śródziemnomorska, dieta oparta o indeks glikemiczny).
28. Dobór produktów i technik kulinarnych oraz modyfikacja składników pokarmowych w diecie sportowca.
29. Podział urazów występujących w sporcie – postępowanie dietetyczne w okresie rekonwalescencji i rehabilitacji sportowca.
30. Informacja oparta na dowodach naukowych – co oznacza w pracy dietetyka?

§ 2

1. Podstawa prawna:

- 1) Uchwała nr 129/2019 Senatu AWF w Poznaniu z dnia 21 maja 2019 r. zmieniająca uchwałę nr 143/12 Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu z dnia 24 kwietnia

2012 r. w sprawie przyjęcia efektów kształcenia dla kierunków studiów prowadzonych w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, dokument nr 4.

2) Uchwała nr 95/2025 Senatu AWF w Poznaniu z dnia 20 maja 2025 r. w sprawie ustalenia programu i planów studiów dla kierunku dietetyka prowadzonych na Wydziale Nauk o Zdrowiu Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, obowiązujących od naboru na rok akademicki 2025/2026

DZIEKAN

Prof. AWF dr hab. Anna Demuth

